உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ரௌத்ர	1980
ஆனி	ஜூன்
மலர் 18	இதழ் 6

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து. தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

இரண்டும் ஒன்று ?

"வியாதி மருந்து சாப்பிட்டும் குணமாகிறது; மருந்து சாப்பிடாமலும் குணமாகிறது. மருந்து சாப்பிட்டும் குணமாகாமல் வியாதி முற்றி மனிதன் சாகிறான். மருந்து சாப்பிடாமலும் அக்கதி நேருகிறது. ஆகவே வைத்தியம் செய்துகொள்வதற்கும் செய்துகொள்ளாததற்கும் பலனில் என்ன வேறுபாடு?" "லகுவாக நோய்களில்கூட சிலசமயம் கடுமையான மருந்துகளே குணம் தருகின்றன. கடுமையான நோயில்கூட சிலசமயம் எளிய மருந்துகளே குணம் தருகின்றன. இந்த நிலை ஏன்?" இக்கேள்விக்குச் சரகர் கூறிய பதில்: "அஸாத்திய வியாதிக்கு மருந்து கிடையாது. அங்கு மருந்திருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் முடிவில் வேற்றுமையில்லை. ஸாத்திய வியாதிகளிலும் சில நமது பழக்கவழக்கங்களாலேயே குணமாகிவிடலாம் - மருந்து இல்லாமலேயே. கைராசியுள்ள வைத்தியன் நன்கு நிதானித்து முறைப்படி செய்யும் சிகித்ஸை என்றும் வீணாகாது. வியாதி முற்றாமல் கடுமை குறைய அது பெரிதும் உதவும். நோய்க்கு ஏற்ற மருந்து என்பதைத் தவிர கடுமையானது எளிது என்ற பாகுபாடு அவசியமில்லை. ஆனால் அதற்கு நோயாளியும் அவனுக்குப் பணிவிடை செய்பவரும் தாமிருக்கவேண்டிய வழிகளை அறிந்து அதன்படி நடக்க வேண்டும்."

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர்:

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர்:

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர்: T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

உ

श्री धन्वन्तरये नमः।

ஆரோக்கியம்

கலி 5082
ரௌத்ரி
ஆனி
மலர்-18

1980
ஜூன்
இதழ்-6

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

मेधा देवी जुषमाणा न आगात्
विश्वाची भद्रा सुमनस्यमाना ।
त्वया जुष्टा जुषमाणा दुरुक्तान्
बृहद्वदेम विदथे सुवीराः ॥

தேவி! கற்ற நூல்கள் மறக்காமல், அவைகளின் பொருள் எப்போதும் மனத்தில் விளங்கும்படி தரித்திருக்கச்செய்யும் மேதை எனும் தெய்வீக சக்தி நீயே! நீ அன்புடன் எங்களை அணைத்து எங்களிடம் தங்கியிருக்கவேண்டும். உலகிலுள்ள தனைத்தையும் உனதருளால் நாங்கள் அறியவேண்டும். அறிவின் ஆழத்தால் எல்லாம் மங்களமாகப் பெறவேண்டும். எங்கள் எண்ணங்கள் நன்மை பயக்கத்தக்கவைகளாக வேண்டும். இதுகாறும் பயனற்றதும் பேசக்கூடாததுமான வற்றையே பேசிவந்த நாங்களும் எங்களைச் சேர்ந்தவர்களும் நீ வந்தடைந்த பின்னர் நல்லெண்ணத்துடன் நற்பணிகளில் ஈடுபட்டவர்களாக ஆகி பெரும் பயன் தரவல்லதும் உயர்ந்தது மான பொருளைப் பற்றியே பேசுபவர்களாக ஆகவேண்டும். அங்ஙனம் அருள்வாய்!

— மேதாஸூக்தம்.

பிறவி ஊன காரணங்கள்

சில குழந்தைகள் பிறக்கும்பொழுதே அங்க ஊனங்களுடன் பிறக்கின்றன. இப்படி ஊன அங்கப் பிறவி சென்ற சில வருஷங்களில் வெளிநாடுகளில் பெரிய நகரங்களில் மிக அதிகமாகிவிட்டது. கை விரல்கள் அதிகம், குறைவு, உள்ளங்கைபோல் விரல்களும் இடைவெளியின்றி தசைகளினால் சேர்ந்திருத்தல், விரல்களின் நுனிகள் மடங்கிப் போகுதல், உதடுகள் மத்தியில் கிழிந்து பிளந்திருத்தல், பாதங்கள் மடங்கி கோணலாயிருத்தல், பாத விரல்கள் வாத்துக்கால் போல் ஒட்டியிருத்தல் இவை போன்ற பிறவி ஊனங்களுக்கு காரணத்தையும் அகற்றும் உபாயங்களையும் கண்டுபிடிக்க உயர்ந்த பல டாக்டர்கள் சேர்ந்து தனிப்பட்ட பலவித ஆராய்ச்சி செய்தார்கள். அங்க ஊனங்களாய் பிறந்த குழந்தைகளுடைய தாய்மார்கள் கர்ப்ப ஆரம்பத்திலிருந்து பிரஸவம் வரையில் கர்ப்பிணிகளுடைய ஆகாரம், நடத்தை, மருந்துகள் முதலிய எல்லாவற்றையும் ஆராய்ச்சி செய்த எல்லா டாக்டர்களும் ஆராய்ச்சியினால் பிறவி அங்க ஊனங்களுடைய காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து அறிக்கைகள் (Reports) வெளியிட்டுள்ளார்கள்.

எந்த கர்ப்பிணி ஸ்திரீகள் கர்ப்ப ஆரம்ப மாஸங்களில் மசக்கைத் தொந்திரவைத் தடுத்துக்கொள்ளவும், போக்கிக்கொள்ளவும் உத்தேசத்துடன் மசக்கை வாந்தி முதலிய தொந்திரவைத் தடுக்கும் மருந்துகள் என்று மருந்து தயாரித்து விற்பனை செய்யும் பிரசித்த கம்பெனிகளால் விளம்பரம் செய்யப்பட்ட பேடண்டு மருந்துகளை வாங்கித் தொடர்ந்து சாப்பிட்டார்களோ அந்தக் கர்ப்பிணிகளுக்குத்தான் அங்க ஊனக் குழந்தைகள் பிறந்துள்ளன என்று அந்த அறிக்கைகள் தீர்மானமாய்க் கூறுகின்றன.

புற்றுநோயின் உற்பத்திக்குக் காரணங்களைக் கண்டுபிடிக்கச்செய்த ஆராய்ச்சியாளர்கள்—தம்பதி ஸ்திரீ புருஷர்களில் மனைவியோ மணாளனோ இருவருமோ நிரம்ப புகை குடிப்பவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும் புற்றுநோய் உண்டாகின்றது என்று சொல்லுகின்றனர்.

பலவிதமான கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகளைச் சாப்பிடும் ஸ்திரீகளுக்கு பலவித விசேஷ நோய்கள் உண்டாகின்றன. தடை மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்த ஸ்திரீகள் கர்ப்பம் தரிக்க விரும்பி கருத்தடை மாத்திரைகளை நிறுத்திய பின்பு, கர்ப்பம் தரித்து அவர்களுக்கு ஜனிக்கும் குழந்தைகளுக்கு உடல் மிக துர்பலமாய், மூளை சக்தியும் துர்ப்பலமாய் இருக்கின்றது என்றும் ஆராய்ச்சிகள் நிரூபிக்கின்றன.

இவ்வாறு பலவித உபத்திரவங்கள் குழந்தைகளுக்கும் தாயார்களுக்கும் உண்டாவதற்கு மூலகாரணம் உடலின் இயற்கைக்கு நேர் எதிராக

விபரீதமான மருந்து நடத்தைகள்தான் என்று டாக்டர்கள் எச்சரிக்கை செய்துகொண்டிருந்தும் சில ஜனங்கள் துர்ப்பழக்கங்களைத் தொடருவது மிகத்தவறு. இவர்கள் தங்களுடைய உடல் நலத்தை மட்டும் கெடுப்பதுடன் மட்டும் இல்லை. பிறக்கும் குழந்தைகளின் உடல் நலத்தையும் கெடுத்து வம்சத்தையே கெடுக்கின்றனர்.

குழந்தைகள் பிறக்கும்பொழுதே அங்க ஊனங்கள் ஹீனங்களாய் பிறப்பதற்குக் காரணங்களைப்பற்றி ஆயுர்வேத சாஸ்திரம் கூறுவதைப் பார்ப்போம்.

ஸுச்ருதர் சொல்லுகிறார்—சாரீர ஸ்தானம் அ. 3. 51.

"गर्भो वातप्रकोपेण, दौहृदेन विमानितः ।
भवेत् कुब्जः कुणिः पङ्गुर्मूको मिन्मिण एव च" ॥

கர்ப்பிணீ வாயுவைக் கோபிக்கும் ஆஹாரம் ஔஷதங்களைச் சாப்பிட்டால், நடத்தைகளைச் செய்தால் வாததோஷம் கர்ப்பிணிக்கு மேலிட்டு அவளுடைய கர்ப்பக் குழந்தையைக் கேடுறுத்தும். தவிர கர்ப்பிணிக்கு இயற்கையாக உண்டாகும் மசக்கையைக் கவனித்து அதற்கு அநுசரித்து தாயார் நடக்காமல் இருந்தால் வாத கோபம் ஏற்பட்டு கருக்குழியிலேயே சிசுக்களைக் கெடுக்கும். ஏது மாதிரி கெடுதல்? முதுகு கூனல், கை நொண்டி அல்லது வளைவு, கால் நொண்டி அல்லது வளைவு, ஊமை, வாய்த்திக்கல், உளறுவாய் முதலிய கெடுதல்கள்.

"मातापित्रोस्तु नास्तिक्यादशुभैश्च पुराकृतैः ।
वातादीनां प्रकोपेण गर्भो वैकृतमाप्नुयात्" ॥

ஸு. அ. 3. 52

குழந்தைகள் அங்க விகாரங்களுடன் பிறப்பதற்கு மசக்கையை திருப்தி செய்யாதது தவிர வேறு இரு காரணங்களும் சேருகின்றன. அதாவது—(1) குழந்தையின் பெற்றோரின் நாஸ்திகத்தன்மை, (2) குழந்தையின் முன் ஜன்மத்தின் பாப கார்யங்கள். இவைகளினாலும் கர்ப்பிணிக்கு வாயு பித்த கப தோஷங்களுக்கு கோபம் ஏற்பட்டு அவைகள் கருவிலிருக்கும் குழந்தைக்கு அங்கங்களை விகாரப்படுத்துகின்றன.

கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்படும் மசக்கை சாரீரம் மானஸம் என்று இருவிதம். (1) சாரீரம்—கர்ப்பாதானம் ஏற்பட்ட சுமார் 7-8 நாட்களில் கருக்குழியில் சுக்கில சோணிதக் கலவை கெட்டிக் குழம்பாக மாறுகிறது. அச்சமயத்திலிருந்து கர்ப்பிணிக்கு—வாயில் உமிழ்நீர் அதிகம் சுரப்பு, ஆஹார வகைகளில் வெறுப்பு, அரோசகம், வாந்தி, புளிப்பு வஸ்து சாப்பிடுவதில் அதிகப் பிரியம், வழக்கமாய் சாப்பிடாத விசேஷ பண்டங்கள், பக்ஷணங்களில் சாப்பிடுவதில் ஆவல் இவை முதலியவை சரீரத்தில் ஏற்படும். மசக்கையின் விதம் பலவிதம்.

(2) கர்ப்பாசயத்தில் கர்ப்பம் உண்டான க்ஷணத்திலிருந்தே குழந்தையின் அங்கங்கள் பிரத்யங்கங்கள் ஆசயங்கள் இந்திரியங்கள் தாதுக்கள் சகலமும் சேர்ந்தாற்போல் ஒரே சமயத்தில் கிரமேண வளரத் தொடங்குகின்றன. நாலாவது மாஸத்தில் கர்ப்பத்தின் ஹிருதயம் சுமார் தெளிவைப் பெறுவதால் ஹிருதயத்தில் ஜீவசைதந்யத்துடன் சேர்ந்தே இருக்கும் கர்ப்ப சிசுவின் மனஸ்ஸானது பல விஷயங்களை விரும்பத் தொடங்குகிறது. கர்ப்பிணியான ஸ்திரீக்கு சொந்த ஹிருதயத்துடன் கர்ப்ப சிசுவிற்கு வளரும் ஹிருதயமும் சேருவதால்,

"द्विहृदयां च नारीं दौहृदिनीं आचक्षते"

கர்ப்பிணியை இரட்டை ஹிருதயமுடையவளாய் கூறுகின்றனர்.

கர்ப்ப ஹிருதயத்திற்கும் தாயின் ஹிருதயத்திற்கும் ரஸவாஹி நாடிகள் மூலம் நேர் சம்பந்தம் இருப்பதால் கர்ப்பக் குழந்தையினுல் ஆவல் படும் ஸகல விஷயங்களும் தாயின் மனஸ்ஸில் பிரதிபலிக்கின்றன. தாயாருக்கும் கர்ப்ப காலத்தில் ஹிருதயத்தில் பலவித விசேஷ ஆவல்கள் உண்டாகின்றன. இவ்விதம் இரு ஹிருதயங்கள் சேர்ந்து விரும்புவதுக்கு द्वौहृदम् द्वौहृदय्यम् என்றும் சொல்லப்படுகின்றது. இந்த ஆவல்கள்தான் மானஸிகமான மசக்கை எனப்படும்.

இந்த மானஸிக மசக்கையானது தாயாருடையவும் குழந்தையினுடையவும் அபிலாஷைகள் பூர்வஜன்மங்களில் இவர்களால் அநுபவிக்கப் பட்ட விஷயங்களுக்கேற்றவாறு ஏற்படுகின்றன. இதில் வாயு பித்த சிலேஷ்மங்களுடைய ஸம்பந்தம் விசேஷமாய் கிடையாது. கர்ப்பிணிகளுக்கு மானஸிக அபிலாஷைகளுக்கு दौहृदम् தௌஹிருதம் என்று பெயர்.

கர்ப்பிணீ தனக்குத் தோன்றும் அபிலாஷைகளை எக்காரணத்தினுலும் அடக்காமல் புருஷன், மாமியாரிடம் சொல்லவேண்டும். கர்ப்பிணியின் புருஷன், மாமியார் மாமனுர் பந்துக்கள் அவளுடைய தௌஹிருதத்தை அபிலாஷைகளை நன்ருய்க் கவனித்து தகுந்தபடி நிறைவேற்றவேண்டியது மிக அவசியம். நிறைவேற்ருவிடில் கை நொண்டி, கால் நொண்டி, திக்கல்வாய், ஊமை, கூனல், குட்டை, கோணல், பொட்டை, ஒன்றரைக் கண், செவிடு முதலிய விகாரக் குழந்தைகள் பிறக்கும்.

"अलब्धदौहृदा गर्भे लभेतात्मनि वा भयम् ।
येषु येष्विन्द्रियार्थेषु दौहृदे वै विमानना ॥
प्रजायेत सुतस्यार्त्तिः तस्मिन् तस्मिन् तथेन्द्रिये ।
इन्द्रियार्थास्तु यान् यान् सा भोक्तु मिच्छति गर्भिणी ॥

गर्भावाधभयात् तान् तान् भिषग् आहृत्य दापयेत् ।
सा प्राप्तदौहृदा पुत्रं जनयेत गुणान्वितम्" ॥

தௌஹிருத-மசக்கை அபிலாஷைகளைப் பூர்த்தி செய்யாவிட்டால் கர்ப்பிணிக்கு அவள் மனஸிலேயே ஒரு பீதியுண்டாகும். தாயின் பத்து இந்திரியங்களில் எந்த இந்திரியங்களுடைய விருப்பம் நிறைவேற வில்லையோ, குழந்தையின் அந்த இந்திரியத்தில் ஊனம் உண்டாகும். உதாரணமாய் குறிப்பிட்ட தேவாலயதர்சனம் செய்ய, அல்லது இயற்கை அழகு காட்சி, செயற்கை சித்திரக்காட்சி பார்க்க விருப்பம் ஏற்பட்டு நிறைவேற்றப்படாவிட்டால் கண்களில் கேடுள்ள குழந்தை பிறக்கும்.

ஆதலால் தாயாருடைய எல்லாவித விருப்பங்களையும் உடனுக்குடன் நிறைவேற்ற வேண்டும். கர்ப்பிணிக்கு ஏற்படும் விசேஷ மசக்கை உபத்திரவங்களின் மூலம் குழந்தையின் ஹிருதய அபிலாஷை என்று அறிந்துகொள்ளாமல், வியாதி என்று கருதி, சிகித்ஸைக்காக வைத்திய ரிடம் கர்ப்பிணியை அழைத்துவந்தால் அதிகம் படிக்காத வைத்தியர் உடனே தன்னிடம் இருக்கும் மருந்தைக்கொடுத்தோ, எழுதிக்கொடுத்தோ நோயாளியை அனுப்புவார். இது தவறு. இந்த மருந்தினாலும் ஏதாவது கெடுதல் குழந்தை அங்கத்தில் ஏற்படலாம். கர்ப்பிணியின் மனஸ்ஸில் இந்திரிய விஷயங்களில் ஏற்பட்டிருக்கும் அபிலாஷைகளை ஆராய்ந்தறிந்து அவைகளை கர்ப்பிணியின் பர்த்தா மாமியார் மாமனாரிடம் வைத்தியர் தெரிவித்து பூர்த்தி செய்விக்கவேண்டும். கர்ப்பிணியின் மனஸ் சாந்தி தான் முக்கியம். கர்ப்பிணியின் மசக்கை அபிலாஷைகள் பூர்த்திசெய்யப் பட்டுவிட்டால் குறைவற்ற குண ஸம்பத்துள்ள குழந்தை பிறக்கும்.

கர்ப்பிணிக்கும் கருக்குழந்தைக்கும் கர்ப்ப காலத்தில் அபிலாஷை ஏற்படுவதற்கு என்ன காரணம் என்றும், இவ்விதமான தௌஹிருதம் ஏற்பட்டால், இவ்விதமான குணமுள்ள குழந்தை உண்டாகும் என்று தௌஹிருத ஸ்வரூபத்தினால் முன்கூட்டிச் சொல்லலாம் என்றும் ஆயுர் வேதம் உபதேசிக்கின்றது. அந்த விவரம் தொடரும்.

☆

பூரணமும் கருவளர்ச்சியும்

கிரகணத்தன்று கர்ப்பிணி வெளியில் செல்லக்கூடாதென்பர். கிரகண நேரத்தில் ஏற்படும் சூழ்நிலை மாறுதலால் பாதிப்பு என்பது ஒருபுறம். கருத்தரித்திருப்பவள் குறைவுபட்ட, அரைகுறையாய் அழிந்த, சேதமுற்ற எதனையும் பார்க்கக்கூடாது. காட்சிப்பொருள் மனத்தைப் பாதிக்குமா பாதிக்காதா என்பது நிர்ணயிக்கமுடியாத தொன்று. சந்திரன்-சூர்யன் போன்ற மிகப் பழக்கமானதொன்று திடீரென்று குறையுற்றதாய் காட்சி தரும்போது அது கருவின் நிலையைப் பாதிக்கவல்ல மனப்பாதிப்பைத் தரக்கூடும். நிறைவுள்ள பொருளைக் காண்பது கருவை நிறைவுடன் வளரச்செய்யும்.

பழ உணவு

எலுமிச்சை

கோடையில் இனிப்பு - புளிப்புச் சுவையுள்ள பழங்கள் அதிகமாக விரும்பப்படுகின்றன. நாவரட்சியையும் சூட்டையும் இவை தடுக்கின்றன. மனக்களைப்பை அகற்றுகின்றன. இவைகளில் எளியோரும் உபயோகிப்பது எலுமிச்சையே. பழச்சாருகவும் உணவில் புளிப்பு கூட்டுப் பொருளாகவும் ஊறுகாயாகவும் பயன்படுகின்றது. நாட்டின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் இது கிடைக்கின்றது. விவசாயத் தோட்டக் கலை வளர்வதால் இன்று எலுமிச்சையில் பல ஜாதிகள் காணப்படுகின்றன. புளிப்பான பழத்தில் தோல் தடித்தது, தோல் மெல்லியது என்று இரு பிரிவுண்டு. சற்று இனிக்கும் பழ இனம் ஒன்று உண்டு. இனிக்கும் பழ இனம் சர்பத் செய்வதற்கு அதிகம் நல்லது. தோல் தடித்தது ஊறுகாய்களுக்கும் மெல்லிய தோலுள்ளது பழச்சாருக உபயோகிக்கவும் நல்லது. எலுமிச்சை இலையும் ஒரு நல்ல உணவுப் பொருளே. பழம் உருவில் பெரிதான சில இனங்கள் உண்டு. சிறுத்த பழமுள்ள இனமும் உண்டு,

எலுமிச்சை இலை மேற்புறம் நல்ல பசுமையுடன் நடுநடுவே எண்ணெய் கோளங்களுடன் காணப்படும். இந்த எண்ணெய்ப் பசை ஆவியாக மாறி வெளியாகக்கூடியது இந்த எண்ணெய்யே இலைக்குத் தனி மணத்தை அளிக்கிறது. எலுமிச்சை இலை, நார்த்தை இலை, உப்பு, கொத்துமல்லி விதை, பெருங்காயம் இவைகளுடன் இடித்துத் தூளாகவோ துவையலாகவோ செய்து உணவுத் துணைப்பொருளாக உபயோகிப்பதுண்டு. நல்ல ருசியும் மணமும் தரும். பசியைத் தூண்டும்.

பழமாக உபயோகிக்க ஜம்பீரம், நிம்பூகம், மதுஜம்பீரம் என மூன்று வகைப் பழங்களை ஆயுர்வேத குணபாடம் கூறுகிறது. Citrus Limonum, citrus acida, citrus limetta என்ற மூன்று வகையையும் இப்பெயர்கள் குறிக்கும். கிட்டத்தட்ட மூன்றும் ஒரே தன்மையுள்ளவையே. ஜம்பீரம் நீண்ட கோள உருவில் தோல் தடித்து அதிகப் புளிப்புடனுள்ளது. நிம்பூகம் நன்கு உருண்டு, தோல் மெல்லியதாக இருக்கும். ஜம்பீரத்தைவிட இதில் ஸிட்ரிக் ஆஸிட் அதிகமிருக்கும். அதிக அளவில் இதையே மருந்துகளில் பயன்படுத்துவர். மதுஜம்பீரம் (மீடா நிம்பூ) இனிப்பு கலந்த புளிப்பும் உருவத்தில் பெருத்தும் தோல் மிக மெலிந்துமிருக்கும். பழத்தின் தோலிலும் நடுநடுவே எண்ணெய் கலந்த புள்ளிகள் காணும். முகர்ந்து பார்ப்பதற்கு மிகவும் ஏற்றதான மணம் இந்த எண்ணெய்யில் கிடைக்கிறது. காய் நிலையில் கடும் புளிப்பான சாறு பழுக்கப் பழுக்க இனிப்பு கலந்ததாகும்.

நவீன விஞ்ஞானம் படித்தவர்கள் இத்தகைய புளிப்புள்ள பழங்களில் விடமின் ஸி எனும் ஜீவசக்திப் பொருளிருப்பதாகக் கூறுவர். நெல்லிக்காய், துரிஞ்சிக்காய், நார்த்தை, எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி, நார்த்தை, குடகு நார்த்தை, புளிப்பு மாதுளை முதலியவை இத்தகைய ஸி விடமின் நிரம்ப உள்ள பழங்கள் எனினும் நெல்லிக்காயும புளிப்பு மாதுளையுமே சிறந்தவை என ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது. விடமின் ஸி விஷயத்தில் எல்லாவற்றிலும் ஒற்றுமை இருந்தாலும் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பில் புளிப்பால் ஏற்படும் கெடுதிகளை விளைவிக்காதவை நெல்லிக்கனியும் மாதுளங்கனியுமே. மற்றவைகளில் புளிப்பால் ஏற்படும் கெடுதிகள் ஏற்படக்கூடும் என்பதும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

புளிப்பால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதிகளில் முக்கியமானது ஒன்று உண்டு. அதிக அளவில் புளிப்புச் சுவையுள்ளதைச் சாப்பிடும்போது அவை அமிலத்தன்மையால் உடலிலுள்ள எல்லா கெட்டிப்பொருள்களையும் நீர்க்கச் செய்துவிடும். உடலில் உள்ள கெட்டிப்பொருள்களில் எலும்பு மிகவும் முக்கியமானது. இது பொர பொரத்து நொருங்கக் கூடிய நிலை அதிகப் புளிப்புள்ளவைகளை அதிகம் சாப்பிடுவதால் ஏற்படக்கூடும். புளிப்புள்ளவைகளில் எலுமிச்சம்பழம் பழச்சாருகவும ஊறுகாயாகவும் புளியாகவும் அதிகம் பயன்படுத்தப்பெறும்போது இந்த அபாயமும் குறிப்பிடத்தக்கது. சரீரத்தில் சுண்ணாம்புச் சத்து நீர்த்து வெளியேற்றப்படுவதும், மூத்திர மார்க்கம் வழியே வெளியேறும்போது சுண்ணாம்புச் சத்துடன் மற்ற உப்புகள் சேர்ந்து கற்களாக மாறுவதும் இதனுல் ஏற்படும் அபாயம் என்று நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். தோல் நிறம் திட்டு திட்டாக வெளுப்பதும் (loss of pigment) இதன் விளைவே என்பதும சிலர் கருத்து.

எலுமிச்சம்பழம் குளிர்ச்சி என்ருெரு பிரசித்தி உண்டு. இதைத் தவருனது எனக் கூறுவர். புளித்த பழச்சாறுகள் உடலின் தோலின் மேல் பட்டதும் சற்று சில்லென்ற உணர்ச்சி தரும் என்பது வாஸ்தவமே. ''தலையில் சூடேறிவிட்டது. எலுமிச்சம்பழத்தை வைத்துத் தேய்க்க வேண்டும்'' என்று கூறுவர். தொடுகையில் முதல் உணர்ச்சி தான் குளிர்ச்சியாக இருக்குமே தவிர அமிலமாகையால் தன் சூட்டைத் தொடர்ந்து காண்பிக்கும் எரிவு ஏற்படுத்தக் கூடியதே. அதிகப் புளிப்பில்லாத மெல்லிய தோலுள்ள எலுமிச்சம்பழம மிதமாக சூட்டை அதிகப்படுத்தும். தடித்த தோலும் அதிகப் புளிப்புமுள்ளது அதிகச் சூட்டைத்தரும்.

எலுமிச்சம்பழம் பித்தத்திற்கு நல்லது என்பதும் அத்தகைய தவருன எண்ணம்போலத் தோன்றும். எல்லா புளிப்பு திரவங்களும் பித்தத்தை அதிகப்படுத்துபவையே. அதிலும் முக்கியமாக இரைப்பையிலுள்ள பித்த சக்தியை இது அதிகப்படுத்தும். அஜீர்ணம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களில் ஒன்று இரைப்பையில் புளிப்பு குறைவது.

அந்நிலையில் சிலருக்கு வாந்தி ஏற்படும். அதை எலுமிச்சம்பழம் நிறுத்தும். ஆகவே வாந்தி என்பது பித்தத்தால் ஏற்படும் என்ற பிரமையில் வாந்தியை நிறுத்துவதால் எலுமிச்சம்பழம் பித்தத்திற்கு நல்லதென்ற தவருன எண்ணத்திற்கு இடமளித்துள்ளது. அஜீர்ண நிலையில் ஏற்பட்ட வாந்தி பித்தமின்மையால் ஏற்பட்டது. அதை ஈடு செய்வதால் வாந்தி நின்றதென்பதே தத்துவம். ஆகவே இரைப் பையில் பித்தம் அதிகமாயுள்ள நிலையில் இது ஹிதமல்ல.

பித்த மென்றவுடனேயே புளிப்பால் அதிகமாகக்கூடியது என்று கொள்வதற்குமில்லை. புளிப்பு (acid) க்ஷாரம் (alkali) இரண்டும் பித்தத்தின் வேறுபட்ட இரு நிலைகளை அதிகப்படுத்துபவையே. இரண் டிற்கும் இடம் வேறே. இரைப்பையில் புளிப்பால் பித்தம் அதிகமா கிறது. வேறு சில பகுதிகளில் க்ஷாரத்தால் பித்தம் அதிகமாகிறது. இரைப்பையில் தனது புளிப்பால் எலுமிச்சம்பழம் பித்தத்தை அதிக மாக்கி தீபன சக்தியைத் தூண்டி ஜீர்ணத்திற்கு உதவுகிறது. இங்கு புளிப்பு எனும் சுவை உதவுகிறது. எலுமிச்சம்பழத்தின் புளிப்புச்சாறு தானும் ஜீர்ணமானதும் இனிப்பாக மாறுகிறது. புளிப்புச்சுவை அனைத்தும் ஜீர்ணமானதும் புளிப்பாகவே (விபாக நிலையில்) நிற்கும். ஆனல் எலுமிச்சம்பழப் புளிப்பு ஜீர்ணமானதும் இனிப்பாக (மதுர விபாகம்) நிற்கிறது. அதனல் ஏற்படும் நன்மை கல்லீரல் முதலியவை களில் தேங்கி நிற்கும் பித்தத்தை வெளிக்கொணரப் பயன்படுகிறது. சிறுநீரை அதிகமாகப் பெருக்கி அங்கு புளிப்பைக் குறைத்து எரிவை அகற்றுகிறது. தோலில் அதிகமாக உறையும் தாபத்தைக் குறைக் கிறது. வியர்வையை உண்டாக்கிச் சூட்டைக் குறைக்கிறது. ஆகவே சுவையாலும உடனடி உணர்ச்சியாலும் சூடு தரக்கூடியதாகவும் பித்தத்தை அதிகப்படுத்துவதாகவுமுள்ள எலுமிச்சம்பழம் முழுவதும் ஜீரணமான பின்னுள்ள விபாக நிலையில் பித்த சமனமும் உஷ்ண சமனமுமாக மாறுகிறது. அதனல்தான் புளிப்பு நீக்கவேண்டிய சில பத்திய நிலைகளில் புளியை நீக்கிய பின்னரும் புளிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சம்பழத்தை உபயோகிக்கச் சொல்வர். எலுமிச்சம்பழமும் கெடுதி தரக்கூடிய நிலைகளும் உண்டு என்பதே கவனத்திற்குரியது. இந்த பாகுபாடு உடற்கூறும் உணவுக்கூறும் நன்கு அறிந்த வைத்ய னுக்கே சாத்யமாகுமாதலால் இதில் வைத்யர் கருத்தை அனுசரிப் பதே முறை

நாவரட்சியைக் குறைக்கின்றது. ருசி, பசி, ஜீர்ணசக்தி அளிக் கின்றது. குடலில் எதையும் வெகு நேரம் தங்கவிடாமல் குடலின் விரிந்து சுருங்கும் பணியைச் சீராக்கி மலத்தையும் ரத்தத்தையும் பிரிக்க உதவி, வெளியேற்ற வேண்டியதை சுறு சுறுப்பாக வெளி யேற்றுகிறது. வாயு குடலில் தேங்காமல் வெளியேற்றுவதால் வயிற்று உப்புசம், அபான வாயுவில் கடு மணம் இவைகளைப் போக்குகிறது.

ஆங்காங்கு அடைத்துள்ள கபம் வாயு பித்தம் இவைகளை நீக்கச் செய்வதன் மூலம் தடையின்றி வெளியேற்றுகிறது; ஜ்வரத்தில் நாவரட்சியும் எரிவும் மிக்க நிலையில் இதன்சாறு வென்னீரும் சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கொடுக்கத் தணிகிறது. ஜ்வரத்தில் அஜீர்ணத்தாலல்லாமல் வேறு உணர்ச்சி மிகுதலால் இழைத்து இழைத்து வாந்தி ஏற்படும் போது ஓரளவு ஜம்பீர பானகம் (எலுமிச்சம் பழச்சாறு, இஞ்சிச்சாறு, சர்க்கரை இவைகளால் தயாரிக்கப்பெற்றது) உதவுகிறது.

பேதி மருந்துகள் கொடுத்து அதனால் அளவுக்கு மீறி பேதியும் வாந்தியும் ஏற்படும்போது எலுமிச்சம்பழச்சாறு நன்கு உதவும். ஜீரகத்தைப் பொன் வறுவலாக வறுத்துத் தேனுடன் இதன் சாற்றையும் ஜலத்தையும் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கொடுக்க பேதியும் வாந்தியும் நிற்கும்.

பசிக்குறைவு, அஜீர்ணம் இவற்றின் காரணமாகக் குமட்டல் வாயில் ஜலம் ஊறல் வாந்தி முதலியவை இருந்தால் எலுமிச்சம்பழ சர்பத் - ஜம்பீர பானகம் நன்கு உதவும். சிலருக்கு இரைப்பையில் உள்ள புளிப்புக் குறைவால் சாப்பிட்டதும் செரியாமல் பேதி ஆகும். இதற்கு சாப்பிட உட்காரும்போது முதலில் ஜம்பீர பானகம் அல்லது எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை ஜலம் விட்டுச் சாப்பிட்டுப் பின் உணவருந்த இந்த பேதி கிரமமாகக் குறைந்துவிடும்.

ஜீரகம் 50 கிராம் எடுத்து சுத்தமாக்கிப் பீங்கான் கோப்பையிலிட்டு 1 - 2 அவுன்ஸ் (30 – 60 மிலி லிடர்) எலுமிச்சம்பழச்சாறு விட்டு வெயிலில் உலர்த்தவும். நன்கு உலர்ந்ததும் மறுபடியும் முன்னளவில் சாறு சேர்க்கவும். இப்படி சிறிது சிறிதாக 10 அவுன்ஸ் (சுமார் 300 மிலி லிடர்) வரை சாறு சேர்த்து உலர்ந்ததும் குப்பியிலிட்டு வைக்கவும். ஜீர்ணக் கோளாறு, அஜீர்ணபேதி, உமட்டல், வாயில் உமிழ் நீர் சுரத்தல், வாந்தி இவைகளில் வாயில் அடக்கிக்கொள்ள நல்ல குணம் தரும்.

★

குடலிறக்கம் - தடுப்பு

குடலிறக்கம் எனும் நோய் அதிகமாக ஆண்களுக்கு வருகிறது. அடிவயிற்றின் புறத்தசைகளில் பலவீனம் அல்லது ஏதோ நெருக்கடியில் கிழிதல் அல்லது ஓட்டை விழுதல்தான் இதற்குக் காரணம். பின்னிரண்டும் திடீரென ஏற்படும் அபாயமான நிகழ்ச்சியால் உண்டாகுபவை. முன்னது வெகு நாட்கள் தொடர்ந்து பலவீனமாகத் தசைகளிருக்க அனுமதிப்பதால் வருவது. எப்போதும் விரிந்து சுருங்கி பலத்த இயக்கத்திலுள்ள குடலையும் சிறு நீரகத்தையும் தாங்குவதற்

கெனவே அடிவயிற்றுத் தசைகள் கனத்து தடித்து பலமானவையா கவே இயற்கையில் அமைந்துள்ளன. உடலிலுள்ள பொதுவான பல வீனத்தாலும் இத்தசைகள் பலவீனப்பட்டிருக்கலாம். அடிவயிற்றில் அபான வாயுவின் சக்தி அடிக்கடி தடைபட்டு அடிவயிற்றில் உப்புசம், கனம் இவை தொடர்ந்திருந்து தசைகள் சுருங்கி விரியும் சக்திக் குறை விற்கும் பலவீனத்திற்கும் காரணமாயிருக்கலாம் ஆசனங்கள், தேகப் பயிற்சிகள் செய்யும்போது மூச்சை உள்ளிழுத்து விடும்போது சுவாஸ கோசம் விலாப்புறத்தில் விரியும் பழக்கமில்லாமல் மேல்கீழாக விரிந்து குடலை அழுத்தும்படி விரிந்து பழக்கப்பட்டிருந்தாலும் இந்தத் தசை பலவீனமடையும்.

அதிக நடை, வேக நடை, ஸைகிள் சவாரி, குதிரை சவாரி, மோட்டார் ஸைகிள் - ஸ்கூட்டர் சவாரி, அதிக நேரம் நின்று வேலை செய்தல், கனத்த சாமான்களை அடிக்கடி தூக்கி எடுக்க நேரிடுதல், மூச்சடக்கி வேலை செய்ய நேருதல், மலச்சிக்கல், மலமாக மாறக்கூடிய சம்பைப்பொருள்கள் அதிகமாகச் சாப்பிடுதல் இவை வயிற்றுத் தசைகளைப் பலவீனப்படுத்தும்.

தசைகளின் பலவீனம் தசைகளுக்குள்ள போஷகப் பொருள்கள் கிடைக்காததாலும், தசைகளை அதிகமாக இயக்குவதாலும், முறை தவறி இயக்குவதாலும், உபயோகப்படுத்தாமலே சோம்பி நிற்ப தாலும் நேரிடக்கூடும். இது வரும் நிலைகளும் பல உண்டு. முக்கிய மாக ஆரம்ப நிலையில் தசைவெளி வழியே வெளியே இறங்கும் குடல் தானே தன் தலத்திற்குத் திரும்பிவிடும். குடலின் ஓயாத இயக்கம் இதற்கு உதவும். கொஞ்சம் நாளானதும் இறங்கும் குடல் இப்படித் தானே தன்னிடம் அமையாமல், நோயாளி மல்லார்த்து படுத்துக் கைளால் உள்ளே தள்ளியதும் தன் ஸ்தானத்தில் ஏறிக்கொள்ளும்.

இதேமாதிரி இறங்கும் இடத்திலும் மாறுதல் காணலாம். அடிவயிற்றில் இருதொடைகள் ஆரம்பிக்குமிடத்திலுள்ள பள்ளமே இந்நோய் காணுமிடம். இங்கு குடல் இறங்கும்போது அடிவயிற் றிலேயே வெளியே இறங்குவதுமுண்டு. அல்லது அண்டகோசத்தினுள் இறங்குவதுமுண்டு.

அடிக்கடிக் குடலிறங்கி அடிவயிற்றுத் தசைப்பகுதி தொய்ந்து இறங்கிய குடலை உள்ளிழுக்கும் சக்தியை இழந்து நிரந்தரமான குடல் இறக்கம் நிலைக்கக்கூடும். இப்படி இறங்கும் குடலின் உள்ளியக்கத்தால் முறுக்கிக்கொண்டு மரணம் வரை கொண்டுவிடக்கூடும்.

அடிவயிற்றில் முறுக்குவதுபோன்றும் இழுப்பதுபோன்றும் தனித் துப் புடைப்பதுபோன்றும் வலி, சிறு உருண்டைபோன்ற தடிப்பு, வேதனை கண்டால் உடன் வைத்தியரிடம் காட்டிக் குடலிறக்கம் வராமல் தடுக்கலாம்.

எச்சரிக்கை: அதிக நடை, வேகமான நடை, ஓட்டம், சைகிள் போன்ற மிதிவண்டிகள், அதிக நேரம் நின்று வேலை செய்தல், கனம் தூக்குதல் போன்று மூச்சு உள்ளிழுத்து அடக்கிச் செய்யும் வேலைகள், அடிவயிற்றில் அழுத்தம் தரும் வேலைகள் அனைத்தையும் நிறுத்த வேண்டியதே. ஓட்டம் எந்நிலையிலும் பாதகம் விளைவிக்கும். மலச்சிக்கல், வயிற்று உப்புசம் ஏற்படாமல், அபான சக்தி தடைபடாமல் பாதுகாப்பது அவசியம்.

அபான வாயு என்றவுடன் கெட்ட நாற்றத்துடன் கீழ்வாயுவாக வெளியேறுவதைக் குறிப்பிடுவதாகக் கொள்ளக்கூடாது. மஹாப்ராசீர தசையெனும் வயிற்றின் மேல்புறத்தில் சுவாஸாசயத்தின் கீழ்புறத்தில் உடலுக்குக் குறுக்கே விரிந்துள்ள டயாஃப்ரம் தசையின் கீழுள்ள எல்லா உறுப்புகளின் இயக்கத்தையும் நிர்வஹிக்கும் சக்தி - நரம்புகள், தசைகள், உறுப்புகள் இவைகள் அனைத்தும் ரோக நிலையிலும் ஆரோக்கிய நிலையிலும் புரியும் பணிகளுக்குத் தூண்டுகோலாக இருக்கும் சக்தியே அபான சக்தி. மஹாப்ராசீர தசைக்கு மேல் பகுதியில் பிராண சக்தியும் கீழ் அபான சக்தியும் ஸ்பிரிங்குகள்போல் உட்செலுத்துவதையும் வெளியேற்றுவதையும் முறைப்படி செய்கின்றன. இருபுறத்திலும் இந்த இரு பணிகளும் உண்டு.

யோகாஸனங்கள் மூலம் வராமல் தடுக்க முடியும். வந்த பின்னரும் நிவிருத்தி செய்துகொள்ள முடியும். இந்த வியாதி அடிவயிற்றுத் தசைகளின் பலவீனத்தால் ஏற்படுவதே. திடீரென ஏற்படுவதில் கூடத் தகுந்த ஓய்வுடன் யோகாஸனங்கள் பயில்வது குணம் தரும். அடிவயிற்றுத் தசைகளுக்கு விசேஷ இயக்கம் அளித்துப் பயிற்சி அளித்து அவைகளை வலிவூட்டுவதே ஆஸனங்கள் நோய் தீர்க்கும் முறை சவாசனம், விபரீதகரணி, ஸர்வாங்காஸனம், மத்ஸ்யாஸனம், சிரசாஸனம் இவைகளை முறைப்படி அபான அழுத்தத்திற்கு இடமளிக்காதவகையில் செய்து வரலாம். மற்ற ஆஸனங்கள் செய்யக்கூடாது. முறைப்படி ஆஸன நிபுணரின் மேற்பார்வையில் பயிற்சி தொடங்குவதும் அடிக்கடி சீர்பார்ப்பதும் அவசியம் தாமே குரு, தாமே சிஷ்யன் என்ற வழி சிலசமயம் இடையூறுகளை விளைவிக்கக்கூடும்.

யோகாஸனங்கள் மூலம் தசை, வலிவடையும் வரை குடல் வயிறு அமைப்பிற்கேற்பச் சரியாகப் பொருந்தும் குடலிறக்கப்பட்டி (Hernia truss) அல்லது அதுபோன்ற பாண்டேஜ் வயிற்றின் குறுக்கே இடையைச் சுற்றிக் கட்டிக்கொள்ளுதல் நல்லது. கௌபீனமும் அடிவயிற்றில் இதமாக அழுத்தும்படி தனிப்பட்ட குஷன் அமைத்துக் கட்டிக்கொள்ளுதல் நலம்.

கிழங்குகள், கீரைகள் (சிறு கீரை - பசலை நீங்கலாக), முற்றிய காய்கள் மற்றும் அவரவர் அனுபவப்படி அடிவயிறு கனம் ஏற்படுத்தும் உணவுகள் நீக்கவேண்டும். உள்ளிப்பூண்டு எண்ணெய் அல்லது நெய்

விட்டு வதக்கியோ, பாலுடன் வேகவைத்தோ சேர்த்துக்கொள்ளுதல் நலம். க்ஷீரபலா தைலம், நாராயண தைலம், தாந்வந்தர தைலம் இவைகளில் ஒன்றை அடிவயிறு, புட்டம், தொடைப்பகுதிகளில் தடவி ½–1 மணி நேரம் மெதுவாகத் தேய்த்துவரத் தசைகள் பலப்படும். 100 மி.லி. நல்லெண்ணெய்யில் மிளகு ஜீரகம் வகைக்கு 5 கிராம், சிற்ருமணக்கின் இலை (கொட்டைமுத்திலை) பிழிந்தெடுத்த சாறு 100 மி.லி. கலந்து திரவம் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி அதைத் தேய்த்துவரலாம்.

மருந்து சாப்பிடக்கூடாதென்ற விபரீத வெறி இல்லாதிருந்தால், ஸுகுமார ரஸாயனம், ஸுகுமார கிருதம், ஹிங்குத்ரிகுணம், பில்வாதி லேகியம், ஹிங்க்வஷ்டக சூர்ணம் இவைகளைத் தினமும் சாப்பிட்டுவர குடலழுத்தமும் அபான வாயுத் தடையும் நீங்கி இயற்கை வேகங்கள் சரியே இயங்கி நோய் தடைபடும்.

திடீர் நிலைகளில் சஸ்திர சிகித்ஸை (அறுவை) தேவைப்படலாம். அதைச் செய்துகொள்வதும் அபாயமற்றதே.

பொதுவாக இந்த நோய் விஷயத்திலும் சரி, எந்த நோய் விஷயத்திலும் சரி, நோய் தடுப்பு முறைகளை அனுஷ்டிக்கும் முன்பு வைத்தியரைக் கலந்தாலோசித்தல் நல்லது. அடிவயிற்றுத் தசை பலவீனத்தைத் தவிர வேறு உட்காரணங்களாலும் இது ஏற்படக்கூடும். ★

ஆயுளின் எல்லை

ஆயுர்வேத ஆசாரியர்களின் முன் நிற்பவர் சரகர். இவர் போதித்த சிகித்ஸை தத்துவங்கள் அடங்கிய நூல் சரக ஸம்ஹிதை. நேரிடையாக சீடனின் சந்தேக வினாக்களைக் கேட்டு விளக்கம் கூறும் வகையில் இந் நூல் அமைந்துள்ளது. ஆயுள் என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட எல்லையோடு உள்ளதா? அல்லது எல்லோருக்கும் ஒரே வகைப்பட்டதா? ஆயுளைக் கூட்டவோ குறைக்கவோ முடியுமா? என்றெல்லாம் சீடன் வினவுகிறான். முன்வினைப் பயனையொட்டியும் இந்த பிறவியில் நமது வாழ்க்கை முறைகளை அமைத்துக் கொள்வதையொட்டியும், எல்லோரு டைய வாழ்வும் ஒரே கால அளவு கொண்டதாக அமைவதில்லை. முன் ஜன்மங்களிலும் இந்த ஜன்மத்திலும் செய்யும் தீவினைகள் பலமுள்ளவை களாயிருந்தாலும் வாழ்க்கை முறை சரியே அமையாதிருந்தாலும் மனிதப் பிரயத்தனத்தால வாழ்வின் கால அளவை நீட்ட முடிவதில்லை. தீவினைப் பயனை மாற்றுமளவிற்குத் தீவிர முயற்சி எடுத்துக்கொண்டாலும், வாழ்க்கை முறையை செவ்வனே வகுத்துக்கொண்டாலும் மனிதப் பிரயத் தனம் தைவ பலத்தையும் மீறிச் செயலாற்றி வாழ்வின் கால அளவை நீளச்செய்யும். இதுதான் சீடருக்குச் சரகர் அளிக்கும் பதில். மனிதன் இந்தப் பிறவியில் செய்யும் நல்வினைகளின் பலனாகவும், வாழ்க்கை முறையை ஆயுளை வளர்க்கும் வழியில் அமைத்துக்கொள்வதாலும் வாழ் நாளை அதிகரித்துக்கொள்ள முடியும்; தலைவிதியைக்கூட ஓரளவு மனிதப் பிரயத்தனம் மாற்றிவிடும் என்பதே சரகரின் சமாதானம்.

சீடனின் மற்றொரு கேள்வி - மனிதப் பிரயத்தனத்தால் ஆயுளை மாற்றி விடலாமாகில் எல்லையற்ற ஆயுளைப் பெற்றுவிட முடியுமா? என்பதே. சரகரின் பதில் - மனித வாழ்விற்கு இருவகை முடிவுகள் உண்டு. ஒன்று கால மரணம், மற்றொன்று அகால மரணம். முன் சொன்ன மனிதப் பிரயத்தனம் அகால மரணத்தைத் தவிர்க்கத்தான் பயன்படும். கால மரணத்தை எந்த மனிதப் பிரயத்தனமும் தவிர்க்க இயலாது; என்பதே.

கால மரணம். அகால மரணம் என்றால் என்ன? என்று அடுத்த கேள்வி. இதற்குச் சரகர் ஒரு உதாரணம் காட்டுகிறார். இரு சக்கரங் களைக்கொண்ட ஒரு தேர் உள்ளது. தேரின் அச்சு, அதில் பூட்டப் பட்டுள்ள சக்கரம், அதன்மேல் அமைந்துள்ள தேர்ப்படி, மேல் உள்ள விதானம் இவை ஒவ்வொன்றும் சரியானபடி தயாரிக்கப்பெற்றுச் சரி யானபடி பொருத்தப்பெற்று, அவ்வப்போது சுழலும் பகுதிகளைப் பாது காக்கும் இணைப்புகள் சரிபார்க்கப்பெற்று நல்ல சாரதியின் மேற்பார் வையில் ஓடிக்கொண்டிருந்தால், அதன் பகுதிகள் காலக்கிரமத்தில் நியாய மாகப் பெறவேண்டிய தேய்வைப்பெற்று முடிவில் தேர் அழிந்துவிடுகிறது.

அதே மாதிரி நல்ல சரீர-மன-ஆத்ம பலம் பெற்ற தாய் தந்தையர்களின் புஷ்டி பெற்ற பீஜச் சேர்க்கை காரணமாக நல்ல முன்வினைப் பயனாகத் தோன்றும் மனிதன், நல்ல தேக-மன-ஆரோக்கியம் பெற்றுச் சரியான வாழ்க்கை முறையை வகுத்துக்கொள்ள அவனது சரீர மனோவயவங்கள் ஒவ்வொன்றும் முழு வாழ்வு வாழ்ந்து காலக்கிரமத்தில் தேய்வு பெற்று ஆயுளுக்கு முடிவு ஏற்படின் அது கால மரணம்.

இதற்கு நேர் மாறாக, அதே தேரின் அச்சிற்குமேல், அதன் தகுதிக்கு மீறிய பாரத்தை ஏற்றி மேடு பள்ளம் நிரம்பிய காடுகளில் ஓட்டி, சுவடற்ற பாதையில் விரட்டி, அச்சு முறிந்தும் சக்கரங்கள் உடைந்தும், கடையாணி கழன்றும் விழுந்தாலும் சவாரி செய்பவர்கள் சாரதி இவர்களது அஜாக்ரதையாலும், எண்ணெய் மை முதலியன சமயத்தில் இடப்படாததாலும், கவனிப்பாரற்றுக் கிடப்பதாலும் சீக்கிரமே அழிவடைகின்றது. அதே மாதிரி சரீர மனோபலத்தையும் தகுதியையும் மீறிய செயல்களில் ஈடுபடுவது, ஜீர்ண சக்திக்கு மீறிய உணவு, தாறுமாறான உணவு, அமிதமான ஆண்-பெண் உறவு, முறையற்று உறுப்புகளைத் தாறுமாறாகப் பயன்படுத்துவது, கெட்ட சேர்க்கை, மலஜல வேகங்களை அடக்குதல், காமம் கோபம் முதலிய அடக்கவேண்டிய வேகங்களை அடக்காமல் விடுதல், விஷம், சூறவளிக்காற்று, தீ முதலிய விபத்துகளுக்கு உட்படுதல், தகுந்த பாதுகாப்பு முறைகளைக் கையாளாமலிருப்பது முதலியவைகளால் மரணம் ஒவ்வொரு நிமிஷமும் வாழ்வைக் குடிக்கக் காத்திருக்கும். இதுவே அகால மரணம். ஜ்வரம் முதலிய நோய்கள்கூட இந்த அகால மரண இனத்தைச் சார்ந்தவையே.

கால மரணம் என்பது நூறாண்டுகள் வாழ்ந்து முடிவடைவது. அகால மரணம் என்பது இந்த காலவரைக்குள் நமது அஜாக்கிரதையின் பயனாக ஏற்படுவது. இப்படி ஆயுளின் எல்லையை வரையறுக்கிறார் சரகர். ஆயுளின் எல்லை 120 ஆண்டுகள் வாழ்வது என்று மற்றொரு வழக்கு முண்டு. ஜோதிட சாஸ்திரக்காரர்கள் இந்த 120 ஆண்டு எல்லையை மனதிற்கொண்டே தசாபுக்தி வரைகளை வகுத்துக் கொடுத்துள்ளனர்.

சாரங்கதரர் என்று ஒரு வைத்திய நூலாசிரியர். இவர் 120 ஆண்டு காலவரையையே அடிப்படையாகக்கொண்டு ஒரு கணக்கு முறையைக் காட்டுகிறார். நாம் வாழும் நூறு அல்லது நூற்றிருபது ஆண்டு காலத்திலும் ஒரே ரீதியில் வாழ முடிவதில்லை. சரீரத்திலும் மனத்திலும் பற்பல மாறுபாடுகள் தோன்றி மறைகின்றன. சரீரமும் மனமும் பெறும் வளர்ச்சியும் முதிர்ச்சியும் தேய்வும் ஒரு ஒழுங்கான முறையில் ஏற்படுகின்றன.

வாழ்நாளை மூன்று பகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம். இளமை, யௌவனம், முதுமை என. இளமையில் சரீரம் பெறும் வளர்ச்சியின் வேகம், நடு வயதில் தடைபட்டு பெற்ற வளர்ச்சி திடமாக்கப்பட்டு ஒரே சீராக இருந்து பிறகு முதுமையில் தளர்ச்சி மெதுவாக ஆரம்பித்து காலக்கிர

மத்தில் வேகத்தை அடைந்து முடிவிற்கு அழைத்துச் செல்வதைப் பார்க்கலாம். கணக்கிற்காக பால்யம் 30 ஆண்டுகள், நடு வயது நாற்பது ஆண்டுகள், முதுமை முப்பது ஆண்டுகள் என வைத்துக்கொள்ளலாம். நாம் வாழும் வகைக்கேற்ப இவை நீண்டோ குறுகியோ மாறலாம். எழுபது வயதிலும் கட்டுத் தளராதவரும் 30 வயதிலேயே கிழடு தட்டியவரும் நமக்குப் பரிசயமாகியிருக்கலாம். இதெல்லாம் வாழும் வகையைப் பொறுத்தது. சாரங்கதரர் கூறும் புள்ளி விபரமும் இப்படி வாழ்க்கை முறையை யொட்டி குறுகிய காலவரையிலோ தாமதித்தோ மாறக்கூடும்.

சாரங்கதரரின் கணக்குப் பின்வருமாறு:—

பால்யம் வ்ருத்திச் சவிர் மேதா த்வக் த்ருஷ்டிச் சுக்ர விக்ரமௌ,
புத்தி: கர்மேந்திரியம் சேதோ ஜீவிதம் தசதோ ஹ்ரஸேத்.

பூர்ண ஆயுள் 120 ஆண்டுகள். இதைப் பன்னிரண்டு பகுதிகளாகப் பிரித்துக்கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு பத்தாண்டு முடிவிலும் குறிப்பிடத் தக்க மாறுதலைக் காணலாம். முதல் பத்தாண்டின் இறுதியில் குழந்தைத் தனம் மறைந்துவிடும். மளமளவென மேல் தோற்றத்தில் காணும் உடல் வளர்ச்சி இருபதாவது ஆண்டில் நின்றுவிடும். உடலில் காணும் மினுமினுப்பு முப்பதாவது ஆண்டு வரைதான். புதிது புதிதாக வியக்கத்தக்க விஷயங்களைத் தானே துலக்க உதவும் மேதை நாற்பது வயதுவரை தானிருக்கும். பிறகு அந்த மேதையின் துணைக்கொண்டு வளர்ந்த புத்தி சக்தி மட்டும் வேலை செய்யும். ஐம்பதாவதாண்டில் தோல் தன் பலத்தை இழக்கும், சுருங்க ஆரம்பிக்கும். அறுபதாவதாண்டில் கண் பார்வை கூர்மை மங்கும். எழுபதாவது வயதில் சுக்கிலம் தன் வலிவிழக்கும். எண்பதாவது வயதில் பிறரை எதிர்க்கும் தீரம் மறையும். எதற்கும் அடங்கிப்போகும் பலவீனம் ஏற்படும். 90வது வயதில் புத்தி மழுங்கும். நூறுவது வயதில் கைகால் முதலிய கர்மேந்திரியங்கள் தளர்ந்து ஒய்ந்துவிடும். 110வது வயதில் மனம் அடங்கிவிடும். 120வது வயதில் உயிரடங்கிவிடும். இதுவே சாரங்கதரரின் கணக்கு முறை.

பூர்ண வாழ்விற்கான இந்த காலவரைக் கணக்கை அவரவரது ஆயுள் நிலையையொட்டி மாற்றி வைத்துக்கொள்ளலாம். சரீர மன நிலைகள் கிரமமாக எப்படி மாறுகின்றன என்பதை அறிந்துகொள்ள இந்தக் கணக்கு பயன்பெறும். அந்தந்தப் பகுதிகளில் ஏற்படும் தேய்வுகளைத் தனது நடத்தைப் பிசகுகளால் துரிதப்படுத்தாமலிப்பதும், முடிந்தவரை தேய்விற்கு ஈடு செய்து தேய்வின் காலவரையைத் தாமதப்படுத்துவதும் தான் மனிதப் பிரயத்தினத்தின் எல்லைக்கு உட்பட்டது. மருத்துவ விஞ்ஞானம் இந்தப் பணியில் பல உதவிகளைச் செய்யவல்லது. ஆயுர்வேதத்தின் ரஸாயனப் பகுதி இதற்கெனவே ஏற்பட்டது. தினசர்யையும் ருதுசர்யையும் ரஸாயன ஸேவையும், நீண்ட வாழ்நாளை ஆரோக்கியமாக அமைதியுடன் ஆனந்தமாகத் தள்ள வழி வகுக்கின்றன. ★

உணவின் அளவும் உடல் பருத்தலும்

உடல் அளவிற்கு மீறிப் பருத்திருப்பது நோயின் அறிகுறி. ஏன் உடல் பருக்கிறது? உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் அதன் அதன் அன்றாடத் தேய்வுக்கு ஈடு கொடுக்கவும், மேலும் ஊட்டம் தரவும் உணவு பயன்படுகிறது. உடலில் உள்ள எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் ஒரே சீரான ஊட்டம் ஏற்பட்டால் உடல் வலிவுடன் புஷ்டி பெறுகிறது. உணவு ஏதேனும் ஒரு பகுதிக்கு மட்டும் ஊட்டமளிப்பதாக அமைந்தாலும் அல்லது மற்ற பகுதிகள் ஊட்டம் பெறமுடியாதபடி ஏதேனும் நோய் நிலையால் தடை ஏற்பட்டாலும், உடலில் அப்பகுதி மட்டும் வளர்ச்சி பெறும்போது ஆரோக்கியத்திற்கு எதிராக நோய் தரும் ஊட்டமாகவே அது அமைகிறது. உடல் பருத்தலும் அத்தகையதே. உடலில் கொழுப்பு மாத்திரம் அதிகமாகும்படியோ, கொழுப்பு மாத்திரம் உடலில் சேரும் வகையிலோ நேரும்போது உடல் பருத்துவிடுகிறது. இதனால் மற்ற பகுதிகளுக்கு ஊட்டம் குறைந்து அதனால் தளர்ச்சியும் அதிகமாகிறது.

பொதுவாக உணவு வசதி நிரம்பப் பெற்றவர்கள் உடல் உழைப்புக்குத் தேவை இல்லாதவர்கள். எளிதில் பருத்துவிடுகிறார்கள். சிலர் பிறவியிலேயே பிறவி காலத்து உடற் கூறு அமைப்பின் காரணமாக உடல் பருமனுக்கான வித்துடன் பிறக்கிறார்கள். நிறைய குடிநீர் பருகுபவர்கள், கொழுப்பு அதிகமாக்கும் உணவை அதிக அளவில் சேர்ப்பவர்கள், உணவு உண்டவுடனேயே பகலில் அதிகநேரம் தூங்கும் பழக்கமுள்ளவர்கள், தேகப்பயிற்சி, யோகாசனப்பயிற்சி, உடல் உழைப்பு இவைகளைப் பழக்கமாகக் கொள்ளாதவர்கள், மனத்தை லேசாக வைத்துக் கொண்டு கேளிக்கைகளில் மூழ்கி நிற்பவர்கள், ஆண் பெண் உறவு இல்லாமலோ அல்லது அந்த உறவு பற்றி சிந்தை இல்லாமலோ இருப்பவர்கள் அதிகம் பருத்துவிடுகிறார்கள்.

உடல் பருத்திருப்பவர்களுக்குப் பசி மந்தம் என்றொரு நினைப்பு உண்டு. பணக்காரனுக்குப் பசிக்காது என்றும் நினைப்பது உண்டு. இது இரண்டும் எல்லாவிடங்களிலும் பொருந்தாது.

நல்ல பணவசதியுள்ள வடநாட்டு நண்பர் ஒருவர் என்னிடம் வந்தார். உடல் பருத்த நிலையில் சிரமம். தன் அனுபவத்தில் ஒரு புதுமையை எனக்கு விளக்கினார். முதலில் அவர் வேளைக்கு 3-4 பூரிகள் சாப்பிட ஆரம்பித்தார். அதிலேயே உண்ட நிறைவு திருப்தி அவருக்கு ஏற்பட்டு வந்தது. பரீக்ஷார்த்தமாக அவர் ஒவ்வொரு பூரியாக அதிகப்படுத்தி 30 - 40 பூரிகள் வரை சாப்பிட ஆரம்பித்தார். அத்தனை அளவிலும் முன்னிருந்த அதே நிறைவுதான் அவருக்குப் புலப்பட்டது. 30 - 40

பூரிக்குக் குறைந்தால் வயிறு நிறைந்ததாகவே தோன்றாது. 3 - 4 பூரிகளில் ஏற்பட்ட நிறைவு இப்போது மாறி 30 - 40ல் ஏற்படத் தொடங்கியது. மறுபடியும் மனத்தை அடக்கிச் சிறுகச் சிறுக அளவைக் குறைத்து 3 - 4 பூரிகள் வேளைக்கு என்ற ஏற்பாட்டிற்கு வந்துவிட்டார். இப்போதும் அதே திருப்தியை நிறைவை உணர்கிறார்.

இந்தப் புதிய அனுபவத்தை அவர் அடைந்தபின்னர் உடல் ஏறவோ இளைக்கவில்லை. அதிகமாகச் சாப்பிட ஆரம்பித்தபோதும் அவர் முன் இருந்ததைவிடப் பருக்கவில்லை. அளவைக் குறைத்த பின்னரும் உடல் பருமன் அதே நிலையில்தான் இருந்தது. இதிலிருந்து ஓர் உண்மையை உணரலாம்.

நாம் நாக்கிற்கு அடிமையாகித் தேவைக்கு மீறி உண்கிறோம். உண்ணும் உணவு அனைத்தும் சத்தாக மாறி உடலில் புஷ்டியை ஏற்படுத்துவதில்லை; பலத்தைத் தருவதில்லை. உணவின் அளவில் ஒரே சீரான நிலை உடலைப் பலவீனப்படுத்துவதில்லை; இளைக்கச் செய்வதில்லை. உணவின் அளவைக் குறைப்பது உடலின் எடையைக் குறைத்துவிடாது. சரீர உழைப்பிற்கும் உடல் வளர்ச்சித் தேவைக்கும் எத்தனை தேவையோ, எந்த அளவு உடலில் சேர இடமிருக்கிறதோ, உடலில் சாரத்தை ஏற்க எந்த அளவு சக்தி இருக்கிறதோ அத்தனைதான் உடலில் சத்து ஏறுகிறது. மற்றவை வீணாகி வெளியேறுகிறது.

உடல் உழைப்பு இல்லாதவனுக்கு உணவு சற்றுத் தாமதமாகத்தான் ஜீரணமாகிறது. இந்த நிலையில் அளவிற்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுவதனாலும், அடிக்கடி சாப்பிடுவதனாலும் இந்த மலவிருத்திதான் பலிதமாகுமே தவிர பலவிருத்தி ஏற்படாது. கொழுப்புக்கூட தேவையற்ற அளவில் அதிகமாவதால் மலமாகி வெளியேற்றத் தக்கதாகி விடுகிறது. வெளியேற்றத் தக்கதை வெளியேற்றாமல் இருப்பதால் நோய்க்கு இடம் ஏற்படுகிறது.

நல்ல ருசியுள்ள உணவுப் பண்டத்தைப் பார்த்ததும் நாக்கிடம் ஏற்பட்ட அபிமானம் வயிற்றிடம் கருணை காட்டமுடியாமல் செய்கிறது. திருப்பதி போன்ற யாத்திரை ஸ்தலங்களில் யாத்திரிகர்களுக்கு அறைகளை நபர் ஒன்றுக்கு இத்தனை வாடகை என வாடகைக்கு விடுவார்கள். ஒரு அறையில் இருவர் தங்க முடியும். ஆனால் வாடகைக்கு விடுபவர் பேராசையால் அதே அறையில் பத்து நபர்களை அடைத்தால் எல்லோருக்கும் சிரமம். அதேமாதிரி நாக்கின் பேராசை வயிற்றிடம் கருணை காட்டாததால் மனிதனை அல்பாயுளாக்கி விடுகிறது.

ஓர் அரசனுக்கு ஒரு மந்திரி. கதையில் வரும் மந்திரிகளுக்கு அரசரைவிட புத்தி கூர்மையாக இருக்கும். அரசன் கேட்கும் அசட்டுக் கேள்விகளுக்குத் தக்க விடையளிப்பதே அவனது தகுதியைப் புலப்படுத்தும். அரசனுக்குத் திடீரென சந்தேகம். 'ஏன் எல்லோரும் இறக்கிறார்கள்' என, மந்திரியிடம் கேட்டான். 'பசியால் இறக்கிறார்கள்' என்றான் மந்திரி. 'அப்படியானால் தரித்திரன் மட்டுமே இறப்பான். அவனிடம் உண்ண வசதியில்லை. உண்ண வசதியிருக்கும் பணக்காரனும் இறக்கிறானே. அவனுக்குப் பசி ஏற்பட நியாயமில்லையே' என்று அரசன் கேட்டான். அரசன் அத்தனை அசடல்லவே!

'அவர்களும் பட்டினியால் தான் இறக்கிறார்கள்' என்றான் மந்திரி. இந்தப் பதில் அரசன் மனத்திலாகவில்லை. சமயம் வரும்போது மனத்தில் பதிய வைப்பதாக மந்திரி கூறிவிட்டான்.

அரசன் இந்த சம்பவத்தை மறந்துவிட்டான். மந்திரி அரசனின் சமையற்காரரிடம் அரசனுக்குப் பிரியமான உணவுப் பண்டத்தை அன்று அதிக ருசி உள்ளதாகச் சமைக்கச் செய்துவிட்டுத் தன் விஷமத்தை ஆரம்பித்தான். அரசனுக்குச் சமையல் நல்ல ருசியுடன் இருந்ததால் சற்றுக் கூடவே உணவு சென்றுவிட்டது. சாப்பாடு அதிகம் சாப்பாடு அதிகம் என்று புலம்பிக்கொண்டே அரசன் எழுந்து ஓய்வுபெறச் சென்றார். மந்திரியும் சமையற்காரரிடம் சென்று அரசனுக்கு மிகப்பிரியமான தயிர்வடைகளைத் தனியே தயாரிக்கச் செய்துச் சிறிது நேரத்திற்குப்பின் கொணரும்படி உத்தரவிட்டு அரசரிடம் வார்த்தையாடச் சென்றுவிட்டான்.

முதல் உணவு ஏற்று 15-20 நிமிஷங்கள் ஆகி இருக்கலாம். அரசருக்கெதிரில் அவருக்கு மிகப்பிரியமான தயிர் வடையும் நொறுக்குத் தீனியான காரபூந்தி வறுவல்களும் பிரசன்னமாயின. கொஞ்சம் ருசி பார்க்கத் தூண்டினார் மந்திரி. அரசன் முதலில் மறுத்தார். மிளகு உப்புத்தூள் தூவிய காரபூந்தியைச் சுவைத்தால் தயிர்வடை ருசிக்கும் என மந்திரி வழி சொன்னார்.

உணவு போதும் என்ற உணர்வைத் தருவது தொண்டையில் ஏற்படும் கபப்பூச்சு. ஜீர்ண ஆரம்ப நிலையில் ஏற்படும் கப உற்பத்தியின் முதல் நிலை இது. காரசாரமான மொரமொர என மிளகுக்காரத்துடன் உள்ள காரபூந்தி முதலியவை இந்தப் பூச்சைக் கரைத்து மறுபடி உணவு ஏற்கும் நிலையை உண்டாக்குகின்றன. ஊறுகாய்களையும் காரசாரங்களையும் உணவில் சேர்ப்பதன் நோக்கமே இதுதான். மொரமொர என்றிருக்கும் பட்சணத்தை ஒன்றிரண்டாகக் கொரிக்க ஆரம்பித்த அரசன் தட்டிலுள்ள தயிர் வடைகளைக் காலி செய்தான். மந்திரி கனைத்தான். அரசனுக்கு

மந்திரியின் சூழ்ச்சியோ என்ற கலக்கம் ஏற்பட்டது. "அரசரே தங்களுடைய இந்தப்பசி உணவின்மையாலோ, வசதி இன்மையாலோ தேவைப் பட்டபோது உணவு அகப்படாததாலோ ஏற்பட்டதல்ல. தங்களுக்குப் பசி இருந்திருந்தாலன்றி இத்தனை வடை உள்ளே சென்றிருக்காது. இந்தப் பசிதான் மரணத்திற்குக் காரணம் என்று அன்று கூறினேன். தரித்திரனுக்கு ஏற்படும் பசியால் மரணம் ஏற்படுவது மிகமிகக் குறைவு. வசதி படைத்தவர்களின் இந்தப் பசிதான் அகால மரணத்திற்குக் காரணம்" என்றான்.

கதையில் வந்த அரசனுக்குப் புரிந்ததா? மேற்கொண்டு என்ன செய்தான்! என்பது கதையில் வராது. அரசன்தான் அசடாச்சே! நாம் அரசனா! மந்திரியா! எந்தப் பிரிவைச் சேர்ந்தவரென்பதுதான் இப்போது நாம் புரிந்துகொள்ளவேண்டியது.

பசிக்காகச் சாப்பிடவேண்டும். எப்படி? நோய்க்குச் சிகித்ஸை செய்வதுபோல. க்ஷுத்வ்யாதிச்ச சிகித்ஸ்யதாம் என்றார் சங்கரர். நோய் தீர்ந்தபின்னரும் கஷாயம் சாப்பிடுவானா? கதவ்யாதிச் சிகித்ஸகம் என்றொரு பழமொழி உண்டு. நோய் தீர்ந்தபின் டாக்டரிடம் செல்பவன் அசடன். (பில்லுக்குப் பணம் கொடுப்பதற்காகச் செல்வதைத் தவிரத்தான்!) பசிக்குச் சாப்பிடுவதைவிட வாய்க்காக - நாக்குக்காகச் சாப்பிடுவதுதான் அதிகம். பசிக்குச் சாப்பிடுவதனால் தினம் 2 - 3 தடவைக்குமேல் தேவை இருக்காது. சாப்பிடும் வேகத்தில் உணவு ஜீர்ணமாகாது. நான்கு நிமிஷங்களில் உண்ட உணவை ஜீர்ணிக்க 4 மணி நேரமுமாகலாம்; நாற்பது மணி நேரமுமாகலாம். ருசியான உணவு - நாக்குக்குக் குஷி - வயிற்றுக்குத் திண்டாட்டம்.

அடிக்கடி உணவு - புஷ்டிகரமான உணவாக இல்லாவிடில்கூட உணவுப் பாதையில் நெருக்கடியை ஏற்படுத்தி உணவுப் பகுதி எல்லாம் ஜீர்ணமாகாமலும், எல்லா சத்துக்களும் உட்சேராமலும் தடுப்பதுடன் சில பகுதிகள் மட்டும் வளர்க்கப் பயன்படும்போது, கொழுப்பு மாத்திரம் அதிகமாகி உடல் பருத்துவிடுகிறது. மிதமாகவும் தக்க நேரத்திலும் உண்ட உணவு சரியே ஜீர்ணமாகி, சத்து அனைத்தும் உடலில் சேரச் செய்வது ஒழுங்கான சீரான வளர்ச்சிக்குக் காரணமாகி ஆரோக்கியத்தை நிலைக்க வைக்கிறது.

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada